

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа № 7
муниципального образования город – курорт Анапа

Принята на заседании
педагогического совета
от 01.03.2024 г.
Протокол № 9

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО СШ № 7
от 29.03.2024 № 20/ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПЕРВЫЙ ШАГ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (104 часа)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID -номер программы в Навигаторе: 17949

Состав группы: от 10 до 30 обучающихся

Автор составитель:
Стамбольян Иван Русланович,
заместитель директора по УСР.

г. Анапа, 2024

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Первый шаг в настольный
теннис»

Наименование муниципалитета	МО город-курорт Анапа
Наименование организации	МБУ ДО СШ № 7 МО город-курорт Анапа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	17949
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первый шаг в настольный теннис»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Реализуется на бюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Стамбольян Иван Русланович
Краткое описание программы	Данная программа рассчитана на ознакомление детей с видом спорта настольный теннис и общим физическим развитием, для дальнейшего обучения по программе спортивной подготовки
Форма обучения	Очная.
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год (104 часа)
Возрастная категория	7 – 18 лет
Цель программы	Подготовка обучающихся для обучения по программе спортивной подготовки
Задачи программы	Предметные: 1) Обучение основным приемам технике и тактике игры; 2) Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами по настольному теннису; 3) Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности; 4) Овладение основными теоретическими знаниями по настольному теннису. Личностные: 1) Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм); 2) Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности. Метапредметные: 1) Формирование стойкого интереса к занятиям по настольному теннису; 2) Формирование здорового образа жизни; 3) Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
Ожидаемые результаты	Личностные 1) Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; 2) Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем; 3) Развитие нравственных и волевых качеств, развития

	психических процессов и свойств личности; 4) Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; 5) Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни; 6) Содействие правильному физическому развитию; 7) Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции. <u>Метапредметные</u> 1) Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования; 2) Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; 3) Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; 4) Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль; 5) Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. <u>Предметные</u> 1) Овладение основными приемами техники и тактики игры; 2) Приобретение необходимых теоретических знаний; 3) Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису; 4) Подготовка обучающихся к соревнованиям по настольному теннису.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Нет
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Нет
Материально-техническая база	Место проведения с лицензией. Ракетки для н/тенниса (20 штук,) шарики для н/тенниса (200 штук), скакалки (20 штук), лесенка "координационная" (1 штука), стол теннисный (2 штуки).

Содержание

1	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:.....	5
1.1	Пояснительная записка.....	5
1.2	Цели и задачи программы.....	9
1.3	Содержание программы.....	10
1.3.1	Учебный план	10
1.3.2	Содержание учебного плана.....	11
1.4	Планируемые результаты.....	23
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:.....	25
2.1	Календарный учебный график.....	25
2.2	Воспитательная работа.....	26
2.3	Условия реализации программы.....	29
2.4	Формы контроля и аттестации.....	30
2.5	Оценочные материалы.....	30
2.6	Методическое обеспечение программы.....	32
2.7	Список литературы.....	36

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Программа первый шаг в настольный теннис имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.

8. «Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану (программе) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 7 муниципального образования город-курорт Анапа», принятое на педагогическом совете МБУ ДО СШ № 7 протокол от 01.03.2024 № 9.

Направленность

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности и направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической

культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Актуальность

Настольный теннис – массовый доступный вид спорта, в который играют миллионы людей по всему миру. Занятия Настольным теннисом позволяют укрепить здоровье и развиваться всем без исключения категориям людей.

В настоящее время в РФ социальная политика является приоритетным направлением курса развития страны, и развитие детского и юношеского спорта - одно из таких направлений. Это связано одновременно с несколькими причинами: во-первых, со слабым здоровьем современных российских школьников, во-вторых, с необходимостью воспитывать среди нынешних детей будущих олимпийских чемпионов, а в-третьих, с потребностью современного общества в организациях, занимающихся досугом школьников в целом.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития МО город-курорт Анапа до 2030 г одной из перспективных отраслей развития является спортивная индустрия. Анапа, имея огромный климатический потенциал, может стать национальным центром развития игровых и циклических видов спорта. Именно спортивная индустрия – та область, которая способна сглаживать сезонные колебания туристско-рекреационного сектора. Стратегический фокус при этом – массовая физкультура, а не спорт высоких достижений.

Стратегия социально-экономического развития МО город-курорт Анапа полностью разделяет ценности стратегии социально-экономического развития Краснодарского края, в соответствии с которой высшей ценностью является человек. Ряд достаточно существенных выводов позволяет сделать анализ возрастной структуры населения МО город-курорт Анапа, наиболее важным из которых является увеличение численности населения до 14 лет, что обусловлено высоким уровнем рождаемости в течение уже достаточно продолжительных временных отрезков.

Миссией стратегии МО город-курорт Анапа является формирование благоприятных условий для развития, привлечения и аккумуляции человеческого капитала, талантливых людей и компетенций в рамках муниципального образования для последующего его задействования и достижения устойчивых темпов социального и экономического развития. В связи с увеличением потока миграции и ростом населения на территории МО город-курорт Анапа появляются новые задачи:

- достичь качества образования, соответствующего требованиям рынка, использовать в этих целях общепризнанные международные процедуры и инструменты контроля качества образования;
- обеспечить реализацию концепции обучения через всю жизнь.
- разработать и интегрировать в образовательный процесс инновационные образовательные технологии, лучшие мировые практики;

- создать условия для консолидации образовательной, научной и инновационной деятельности;
- внедрить программы дистанционного обучения, цифровые и электронные средства обучения нового поколения;
- повысить качество образовательной инфраструктуры в соответствии с запросами и потребностями населения и гостей муниципального образования.
- стимулировать развитие массового спорта через финансирование строительства общедоступных объектов спортивно-оздоровительной инфраструктуры (спортивные площадки, велосипедные дорожки, манежи и прочее).
- распространить практику онлайн-трансляций соревнований, которые проходят на территории муниципального образования.
- модернизировать и оптимизировать материально-техническую базу учреждений физической культуры и спорта;
- обеспечить систему образования высококвалифицированными конкурентоспособными педагогическими кадрами, несущими высокую социальную ответственность за качество результатов образования, гибко управляющими образовательными траекториями обучающихся.

Для реализации поставленных задач на территории МО город-курорт Анапа строятся новые спортивные объекты, что позволяет еще большему количеству детей получать дополнительное образование в области физкультурно-спортивной направленности. Таким образом более актуальным является привлечение детей к занятиям спортом.

Занятия настольным теннисом позволяют воспитывать не только силу и выносливость, но развивать в детях силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

Новизна

В данной программе возможно обучение разновозрастных детей, а также детей с разными задатками, это позволяет детям с более низкими задатками более быстро развиваться как спортсмену.

Педагогическая целесообразность программы

В данной программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- 1) Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- 2) Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала;
- 3) Вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня освоения программы, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Отличительные особенности программы

Для разработки данной программы была модифицирована дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису. В ней был убран раздел интегральной подготовки и преобразованы следующие разделы:

- 1) Теоретическая подготовка;
- 2) Общая физическая подготовка;
- 3) Специальная физическая подготовка;
- 4) Техника – тактическая подготовка;
- 5) Контрольные испытания.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения по настольному теннису в плане:

- 1) программа рассчитана для подготовки обучающихся на **базовом уровне программы**;
- 2) усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- 3) уровень спортивной подготовленности адаптированы к возможностям обучающихся;
- 4) учебный год рассчитан на 52 недели (104 часа).

Данная программа состоит из двух блоков:

- 1) Блок № 1;
- 2) Блок № 2.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет. Для изучения **базового уровня программы**, зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами теории, техники и тактике настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на **обучение по программе спортивной подготовки по настольному теннису**.

Программа также ориентирована на детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Её содержание и используемые методы обучения могут содействовать преодолению психологических, познавательных, ценностных, психофизических проблем и сформировать на этой основе позитивную жизненную позицию.

Режим занятий

Изучение программы предусмотрено в течение всего года (52 недели), по 2 часа в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в учреждении осуществляется на основе учебного плана. В случае необходимости обучающийся может быть переведен на обучение по индивидуальному плану, который обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с

учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Перевод осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, либо по заявлению самого обучающегося, достигшего совершеннолетнего возраста, в соответствии с «Положением о порядке обучения по индивидуальному учебному плану (программе) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 7 муниципального образования город-курорт Анапа», принятое на педагогическом совете МБУ ДО СШ № 7 протокол от 01.03.2024 № 9.

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Виды занятий: лекции, практические занятия, соревнования и другие виды учебных занятий.

Уровни содержания программы, объемы и сроки ее реализации

Данная программа является программой **базового уровня**, рассчитана на 1 год обучения, 104 часа в год, из них 92 часов практики и 12 часов теории.

Формы обучения

В данной программе обучение возможно по **очной форме**.

1.2 Цели и задачи программы

Реализация данной программы ставит перед собой следующую **цель**:

Подготовка спортсменов для дальнейшего обучения по программе углубленного уровня, либо переход на обучение по программе спортивной подготовки.

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на **предметные, личностные и метапредметные**.

Предметные:

- 1) Обучение основным приемам технике и тактике игры;
- 2) Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами по настольному теннису;
- 3) Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;
- 4) Овладение основными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Личностные:

- 1) Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- 2) Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

Метапредметные:

- 1) Формирование стойкого интереса к занятиям по настольному теннису;
- 2) Формирование здорового образа жизни;

3) Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

1.3 Содержание программы

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько уровней программы (**ознакомительный уровень, базовый уровень, углубленный уровень**), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от уровня к уровню следующая:

1) Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

2) Плановое прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

3) Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

4) Увеличение объема тренировочных нагрузок;

5) Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов;

6) Переход от **ознакомительного уровня программы к базовому** и от **базового уровня программы к углубленному**.

1.3.1. Учебный план

Блок № 1					
№	Название раздела, темы	Количество часов			формы аттестации и контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка:	6	6		
	Возникновение и развитие спорта в России	1	1		Тест
	Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь)	1	1		Тест
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Тест
	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Тест
	Терминология, техника и тактика игры	1	1		Тест
	Правила игры	1	1		Тест
2	Общая физическая подготовка	10		10	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	6		6	Выполнение нормативов СФП

4	Техника - тактическая подготовка	6		6	Контрольная игра
5	Контрольные испытания	4			
	Нормативы	2		2	
	Тесты.	2	2		
	Итого	32			

Блок № 2					
№	Название раздела, темы	Количество часов			формы аттестации и контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка:	6	6		
	Возникновение и развитие спорта в России	1	1		Тест
	Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь)	1	1		Тест
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Тест
	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Тест
	Терминология, техника и тактика игры	1	1		Тест
	Правила игры	1	1		Тест
2	Общая физическая подготовка	26			Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	18			Выполнение нормативов СФП
4	Техника - тактическая подготовка	18			Контрольная игра
5	Контрольные испытания	4			
	Нормативы	2		2	
	Тесты.	2	2		
	Итого	72			

Всего часов по программе 104.

1.3.2 Содержание учебного плана (Блок № 1 и Блок № 2)

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Возникновение и развитие спорта в России.

Если рассматривать развитие физической культуры и спорта в России и странах зарубежных, то можно сделать вывод, что раньше, при первобытнообщинном строе, когда упражнения только начинали зарождаться, понятия «спорт» вообще не существовало. Лишь в бытовой и военной

деятельности отражалось то, что сейчас принято называть спортивными видами деятельности.

История физической культуры и спорта подвергалась эволюционированию с глубокой древности и по сей день продолжает развиваться, меняться. Спортивной науке в настоящее время уделяется особое внимание и закономерности возникновения и развития физической культуры на разных этапах существования человечества являются предметом ее изучения.

Система физического воспитания в 4-6 веках лишь начинает складываться. Наблюдать то, что сейчас называют «физические упражнения», возможно было в обрядах, танцах, различных магических церемониях. Борьба, езда на лошадях, стрельба и кулачные бои являлись элементами физического воспитания людей. Массаж и лечебная физкультура появились от знахарей, которые жили в деревнях.

В глубокой древности в государстве очень популярны были рыцарские бои, проводимы с целью выявления лидера, которые считались лишь играми, которые отвергала церковь.

В мире существует не один вид деятельности и физическая культура отличается от них тем, что направлена именно на развитие наших двигательных умений и навыков. Ее целью принято считать положительное влияние на наше здоровье и функционирование организма. Даже нашим предкам было известно, что они развиваются физически, начинают лучше воевать только тогда, когда находятся в постоянном совершенствовании своих двигательных возможностей. Размышляя над этим, они положили начало формированию физической культуры.

На рубеже 17-18 веков, во время проведения реформ, русская армия подвергалась возникновению системы военно-физической подготовки, в результате чего сила духа и физические качества солдат повышались. Реформы 17-18 веков также коснулись и физического воспитания, что отразилось на армии, где была создана система военно-физической подготовки, которая была направлена на развитие у солдат физических качеств и воспитании силы духа. В развитии системы физической подготовки в России большой вклад внесли Петр 1, Александр Васильевич Суворов, Михаил Илларионович Кутузов, Петр Иванович Багратион.

Активно стало использоваться древнелатинское слово «диспорtare», что в переводе означает развлекаться и дает шанс рождению понятия «спорт». В России данный термин был впервые упомянут в 1851 году. В газете «Северная пчела». Булгарин Ф.В. отмечал, что под спортом подразумеваются забавы или гимнастические упражнения. К этому же понятию он относит, как известно, конный спорт, охоту, рыбную ловлю и мореплавание.

Результатом большого интереса ученых, врачей к физическим упражнениям, здоровью, его профилактике становится выделение физической культуры как отрасли науки во второй половине 19 века. На этом фоне уже в конце 19 века считают необходимостью научно обосновать физическое воспитание в армиях, школах, гимназиях, лицеях и в целом в любых учебных

заведениях. Николай Иванович Пирогов с точки зрения научного деятеля внес в этот вопрос вклад, который не остался незамеченным.

Конечно в дворянских учебных заведениях, по сравнению с обычными школами, наиболее лучше было поставлено физическое воспитание. Здесь на учеников действительно возлагались большие надежды и уделялось наибольшее внимание. В дворянских лицеях наиболее распространенными видами спорта являлись фехтование и гимнастика, где преподавали специально и профессионально обученные люди.

Первую систему физического воспитания создал Петра Францевич Лесгафт, а также большой вклад в развитие спорта внесли Сеченов И.М., Павлов И.П. В результате их идей и высказываний были сформулированы цели, задачи и принципы физического воспитания.

На рубеже 20 веков русский генерал входит в состав олимпийского международного комитета, что позволяет нам принимать участие в олимпийских играх и является началом развития конькобежного спорта, тяжелой и легкой атлетики, а также стрельбы и футбола.

По началу олимпийский спорт в России не получил широкого распространения. Российские спортсмены не принимали участия в первых трех проходящих олимпиадах, но потом они выходят неофициально на арену. Вскоре мы стали официальными участниками проходящих олимпийских соревнований, где наши спортсмены показывают неплохие результаты.

Олимпийские игры продолжаются, физическому воспитанию в России отводится все больше внимания, спортсмены чуть ли не ежедневно посещают тренировки и все это находит свои плоды в результатах. Ведь с каждым разом проведения игр, медалей становится все больше.

Впервые за всю свою историю Россия в 2014 году провела зимнюю Олимпиаду в Сочи, на которой выдающихся результатов достигли спортсмены российской сборной и завоевали 13 золотых медалей, 11 серебряных и 9 бронзовых.

Таким образом, можно сделать вывод, что, прослеживая закономерности развития физической культуры, мы видим ее существенную роль на всех этапах существования человечества. Благодаря спорту, постоянному развитию физических упражнений меняется в целом общественная жизнь. Также следует отметить нестабильность эволюции физической культуры, так как на нее оказывают влияние материальные условия, особенности наций и географические условия.

Тема № 2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от

учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должен быть равный, окрашенный, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистый, но и сухой. На влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению обучающихся. Все беговые соревнования проводят при движении в одном направлении.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения тренера.

Требования для обеспечения безопасности во время учебно-тренировочных занятиях:

1. Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходить без опоздания.

2. Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).

3. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

4. Не покидать без разрешения учителя место занятий.

5. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки...) класть его в место его хранения (специально отведённое место).

6. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.

7. Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

8. На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

9. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

10. Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.

11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

Тема № 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций.

Правила личной гигиены спортсмена:

- Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции;

- Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки;

- Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена. Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней;

- Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками;

- Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом;

- Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами, выбирайте более закрытую одежду.

- После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.

Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

- Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви;

- Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой;

- Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей;

- После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.

- Для занятий спортом лучше всего выбирать специализированную обувь, это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль спортсмена – система медицинского обеспечения занимающихся физической культурой и спортом. Целью врачебного контроля является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья людей.

Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой направлен на решение трех основных задач:

- выявление противопоказаний к физической тренировке;
- определение уровня физического состояния для назначения адекватной тренировочной программы;
- контроль состояния организма в процессе занятий.

Самоконтроль.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и немедленно сообщить о своем состоянии тренеру–преподавателю, а при необходимости обратиться к врачу.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо сообщить тренеру-преподавателю о своем состоянии для последующего снижения нагрузки, а при повторных ухудшениях – обратиться к врачу.

Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека

Организм человека — сложноорганизованная, целостная система многочисленных и тесно связанных элементов (клеток, тканей, органов, систем).

Строение и функции этих элементов наследуются, но в процессе жизнедеятельности зависят и изменяются под влиянием условий внешней среды.

Основные функциональные системы организма:

- кровеносная;
- система органов дыхания;

опорно-двигательная;
пищеварительная;
органы выделения;
железы внутренней секреции;
сенсорные системы;
нервная система.

Жизнедеятельность организма можно рассматривать как согласованную активность его анатомо-физиологических систем.

Тема № 5. Терминология, техника и тактика игры

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые используются в учебнике. К сожалению, в практике работы по спортивным играм, в методической литературе эти вопросы еще четко не установлены. Некоторые понятия и термины приводятся дополнительно в главах учебника.

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и технических психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание

психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования - составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование и контроль - основные функции управления. *Планирование* есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки спортсменов и определения средств и методов достижения конечной цели. Это определение содержания деятельности на период времени, лежащий в будущем. *Контроль* - процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки спортсменов с плановым заданием, координацию и коррекцию компонентов системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Отбор спортсменов - составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной игре.

Тема № 6. Правила игры

Правила соревнований — официальный документ, в котором изложены условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, организаторов и судей. Правила соревнований разрабатывают коллегии судей всесоюзных федераций по видам спорта. Затем они утверждаются президиумом соответствующей федерации и Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Правила определяют характер и условия проведения соревнований (соревнования могут быть личными, командными, лично-командными); возраст участников, их права и обязанности, допуск к соревнованиям, костюм участников, состав судейской коллегии, ее права и обязанности; виды упражнений, дистанции, оборудование, инвентарь, требования к месту соревнования.

Правила соревнований отражают особенности данного вида спорта.

Так, например, правила по спортивным играм кроме общих разделов определяют также продолжительность игр, разрешенные и запрещенные приемы, взыскание за нарушения, результат игры.

В некоторых видах спорта к правилам приложены схемы дистанций, мест соревнований, способов измерения результатов (например, в легкой атлетике, водных лыжах); таблицы оценок результатов (лыжный, конькобежный спорт, ГТО), инструкции и указания судьям,

формы необходимой документации (заявок на участие в соревнованиях, протоколов соревнований, отчета главного судьи соревнования). В правила также нередко включается Положение о порядке регистрации нового рекорда СССР или всесоюзного достижения.

Правила соревнований — основной спортивный закон, нарушение которого недопустимо.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Основной задачей ОФП является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения трех групп: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами; на гимнастических снарядах; прыжки в высоту с прямого разбега, через планку.

Акробатические упражнения: группировка и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: стандартный (20, 30, 60 м), эстафетный (этапы от 10 до 40 м (10-12 лет), с горизонтальными и вертикальными препятствиями от 4 до 10 (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы), кросс на 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (3-5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощенным правилам и др.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП является средством специализированного развития физических качеств: развитие физических способностей, совершенствование функциональных возможностей организма юных спортсменов, повышение психологической подготовленности и способности восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок:

Специализированное развитие физических качеств: скоростно-силовые упражнения, упражнения на быстроту перемещения и сложные реакции; упражнения на выносливость, гибкость, акробатическую и прыжковую ловкость, соревновательные упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: основные – прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями: количество повторений с отягощением в одной серии – 10-20; продолжительность интервалов отдыха – 2-3 мин; количество серий – 4-6; упражнений без отягощения: продолжительность одной серии – 10-20 повторений; интенсивность – без пауз между повторениями; интервал отдыха между сериями – 1-2 мин; количество серий – 5-7 в тренировке.

Развитие специальной быстроты

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей: скорость одиночного движения; способность к быстрому началу

движения (ускорения); способность к быстрой перемещений.

Упражнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения), волевые усилия направлены на скорость их выполнения, возможные к выполнению, хорошо освоенные, с продолжительностью, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитание быстроты реакции на движущийся объект мяч, партнеры и соперники: упражнения и игры с малыми мячами, настольный теннис и бадминтон; бег в парах (один игрок – ведущий, меняющий направление и скорость бега, другой – ведомый); упражнения ритмики и аэробики.

Воспитание быстроты реакции выбора: упражнения на быстроту и точность выбора одного из вариантов выполнения технического приема или тактический действий (челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.).

Развитие специальной выносливости:

скоростной выносливости - перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, то же, но с падениями; выполнение специальных технических приемов

прыжковой выносливости – упражнения по многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту, прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения, игровые упражнения

игровой выносливости – ведение игры в высоком темпе, без снижения эффективности технических приемов и тактических действий.

Развитие координационных способностей (ловкости)

упражнения на изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.

Развитие гибкости

упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц:

- баллистические упражнения – это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью;
- статистические упражнения – различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Техническая подготовка.

Обучение основам техники игры в настольный теннис: техника удара; контроль; удары; тактика нападения; тактика защиты.

Этап - первоначальное обучение

Теоретическое изучение основ техники приема – рассказ и точное описание приема, его значение и место в условиях игры, объяснение основ техники выполнения;

Теория и практика: закрепление основ техники разучиваемого действия и уточнение деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав

действия; повторения упражнений (небольшое количество) в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия.

Этап - углубленное разучивание:

совершенствование первоначальных умений, до автоматизированного выполнения навыка; выполнение технических приемов правильно, четко, свободно; уменьшение количества стереотипных повторений на фоне значительного увеличения числа вариативных повторений; усложнения условий выполнения разучиваемого двигательного действия

Этап - закрепление и совершенствование техники:

закрепление осваиваемой техники, доведение специальных двигательных навыков до автоматизма и приспособление этих навыков к условиям игры; включение ошибок в демонстрируемое движение (для предупреждения ошибок): показ ошибки, пояснения, завершение правильной безошибочной демонстрацией;

другие приемы - просмотр наглядных пособий, киноматериалов, видеозаписей.

Тактическая подготовка.

Теоретическая подготовка: обучение - правила игры, основные системы и их варианты, индивидуальные средства тактики, влияние на тактику погодных условий, состояния помещения, теннисного стола и другие факторы.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие творческих способностей у спортсменов.

Тактическая и техническая подготовки неразрывно связана, так как эффективное применение тактических действий невозможно без выполнения технических приемов, необходимых для решения конкретной тактической задачи.

1.4 Планируемые результаты

После обучения по данной программе, обучающиеся должны достичь следующих результатов:

1. Личностные

1) Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

2) Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;

3) Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

4) Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

5) Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;

6) Содействие правильному физическому развитию;

7) Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

2. Метапредметные

1) Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

2) Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

3) Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

4) Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

5) Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Предметные

1) Овладение основными приемами техники и тактики игры;

2) Приобретение необходимых теоретических знаний;

3) Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;

4) Подготовка обучающихся к соревнованиям по настольному теннису.

Результат обучения в количественном выражении

1) Переход на углубленный уровень программы не менее 25% от числа обучающихся;

2) Переход на общеразвивающую программу спортивной подготовки не менее 25% от числа обучающихся.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1 Календарный учебный график

Неделя	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Возникновение и развитие спорта в России. Соблюдение правил безопасности.	2	Беседа	Тест
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Сведения о строении и функциях организма человека.	2	Беседа	
3	Терминология, техника и тактика игры. Правила игры	2	Беседа	
4	Бег на короткие дистанции.	2	Практика	Сдача нормативов
5	Бег на длинные дистанции.	2	Практика	
6	Акробатические упражнения	2	Практика	
7	Гимнастические упражнения	2	Практика	
8	Футбол	2	Игра	
9	Бег на короткие дистанции с отягощением	2	Практика	
10	Прыжки вверх и в длину с отягощением	2	Практика	
11	Ускорения на различные дистанции с увеличением времени	2	Практика	
12	Подача мяча под сетку	2	Практика	
13	Подача мяча на конец стола	2	Практика	
14	Прием мяча на месте и в движении	2	Практика	
15	Сдача нормативов ОФП	2	Практика	Сдача нормативов
16	Сдача тестов по теории	2	Теория	Тест
17	Возникновение и развитие спорта в России. Соблюдение правил безопасности.	2	Беседа	
18	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Сведения о строении и функциях организма человека.	2	Беседа	
19	Терминология, техника и тактика игры. Правила игры	2	Беседа	
20	Бег на короткие дистанции.	2	Практика	
21	Бег на длинные дистанции.	2	Практика	
22	Акробатические упражнения	2	Практика	
23	Гимнастические упражнения	2	Практика	
24	Футбол	2	Игра	
25	Гандбол	2	Игра	
26	Волейбол	2	Игра	
27	Техника держания ракетки	2	Практика	
28	Удар накатом	2	Практика	
29	Удар с боковым вращением	2	Практика	
30	Контроль мяча на ограниченном пространстве	2	Практика	
31	Концентрация на мяче	2	Практика	
32	Концентрация на противнике	2	Практика	

33	Контроль мяча на удалении от стола	2	Практика	
34	Тактика ведения игры 1 на 1	2	Практика	
35	Тактика ведения игры 2 в 2	2	Практика	
36	Действия игроков при игре 2 в 2	2	Практика	
37	Оборонительные действия при подаче	2	Практика	
38	Атакующие действия при подаче	2	Практика	
39	Оборонительные действия при приеме подачи	2	Практика	
40	Атакующие действия при приеме подачи	2	Практика	
41	Прием мяча на месте и в движении	2	Практика	
42	Позиционная атака	2	Интегральная	
43	Позиционная защита	2	Интегральная	
44	Комбинация в двойках	2	Интегральная	
45	«Резанная» подача	2	Интегральная	
46	Подача «накатом»	2	Интегральная	
47	Подача с боковым вращением	2	Интегральная	
48	«Топспин»	2	Интегральная	
49	Атакующий удар при «свече»	2	Интегральная	
50	Переход из обороны в атаку и наоборот	2	Интегральная	
51	Сдача нормативов ОФП	2	Практика	Сдача нормативов
52	Сдача тестов по теории	2	Теория	Тест

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

2.2 Воспитательная работа

Сегодня под воспитанием в общеобразовательной организации понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению.

Общие задачи и принципы воспитания представлены в Федеральном законе от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», где воспитательная деятельность рассматривается как компонент педагогического процесса в каждом общеобразовательном учреждении и охватывает все составляющие образовательной системы, что направлено на реализацию государственного, общественного и индивидуально-личностного заказа на качественное и доступное образование в современных условиях.

Воспитание в сфере дополнительного образования детей базируется прежде всего на возможности самого ребенка проявить и реализовать себя, осуществить выбор, понять, объяснить и заняться тем, что ему интересно.

Цель, задачи, целевые ориентиры

Цель воспитательной деятельности: формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами как основы их воспитанности.

Задачи воспитательной деятельности:

- формирование у обучающихся чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;
- развитие морально-нравственных качеств, обучающихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;
- развитие волевых качеств, обучающихся: самостоятельности, инициативности, дисциплинированности, принципиальности, самоотверженности, организованности;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению.

Целевые ориентиры:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природными социальным условиям.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания являются учебные занятия. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение, получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в итоговых мероприятиях (конкурсах, выставках) способствует закреплению ситуации успеха, развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействует на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия организации воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Организация и проведение церемоний поднятия (спуска) государственного флага Российской Федерации (начало учебного года)	до 15 сентября		Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
2	Беседы, направленные на	октябрь	Беседа	Фотоотчет и заметка

	развитие формирование здорового образа жизни, сплочение коллектива.			о мероприятии в соц. сетях учреждения
3	Открытка для мамы	ноябрь	Мастер-класс	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
4	Утриш	декабрь	Беседа об экологии	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
5	Тематические беседы в спортивных группах по формированию правовой культуры, толерантного поведения, патриотизма, любви к Родине	Январь	Беседа	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
6	Проведение эстафет и соревнований в спортивных группах	16 – 23 февраля	Соревнования	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
7	Любимой маме	1 – 8 марта	Конкурс поделок	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
8	Викторина «В мире ГТО»	1 – 7 апреля	Викторина	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения
9	Памяти павших будьте достойны	май	Беседа	Фотоотчет и заметка о мероприятии в соц. сетях учреждения

2.3 Условия реализации программы

Реализация данной программы возможна только при выполнении следующих требований:

- 1) Наличие лицензированного места для проведения занятий, отвечающего требованиям безопасности и требованиям СанПиН;
- 2) Наличие спортивных снарядов и инвентаря, (Таблица 1.);
- 3) Наличие тренеров-преподавателей, имеющих квалификацию соответствия или выше.

Таблица 1

Спортивные снаряды, спортивный инвентарь, необходимые для занятий

Разделы учебного плана	Наименование спортивных снарядов, инвентаря	Колич., экз.
1. Теоретическая подготовка	ТСО, видеоматериалы,	1 комп набор
2. Общая физическая подготовка	гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат, учебные барьеры; набивной мяч, гимнастическая палка, гантели, резиновый амортизатор, скакалка	1-20 по 20

3. Специальная физическая подготовка	лесенка «координационная», конусы, ограничители пространства, теннисные ракетки, скакалка мяч для настольного тенниса	1 10 40 20 20 200
4. Техничко-тактическая подготовка	конусы, ограничители пространства, мяч для настольного тенниса ТСО, видеофильмы, видеозаписи матчей	20 40 200 1 комп набор набор

2.4 Формы контроля и аттестации

В данной программе предусмотрены: **вводный, и итоговый** контроль физического развития, уровня и роста тренированности обучающихся.

Вводный контроль проводится в начале обучения, необходим педагогу для оценки общей физической подготовки, подразумевает сдачу нормативов (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег 30 метров, челночный бег 3*10м) с регистрацией исходных показателей по каждому ученику в индивидуальной карточке.

Итоговый контроль, обучающихся проходит по двум направлениям: **теоретический и практический.**

В теоретической части обучающиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по виду спорта настольный теннис, результат выполнения теста должен составлять не ниже 75%.

2.5 Оценочные материалы

Оценка результатов достижений обучающихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Для более четкого представления о достижениях обучающихся, оценка результатов деятельности обучающихся происходит два раза за учебный цикл, на начало учебного года и по окончании учебного года.

Основным показателем результатов достижения обучающимися, является сдача анкетирования по виду спорта настольный теннис, результат выполнения теста должен составлять не ниже 75%, и выполнение контрольных нормативов.

Тест по **физической культуре Развитие спорта и олимпийского движения в России.**

1. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был

- 1) Князь Семен Андреевич Трубецкой
- 2) Граф Георгий Иванович Рибопьер
- 3) **Генерал Алексей Дмитриевич Бутовский**
- 4) Князь Лев Владимирович Урусов

2. Талисманом российской команды на Олимпийских играх 2008 года в Пекине стал Чебурашка. Какого он был цвета?

- 1) коричневый
- 2) синий
- 3) белый
- 4) **красный**

3. Когда в честь побед россиян впервые на Олимпийских играх поднялось трехцветное знамя?

- 1) **1992 г., Барселона, Испания**
- 2) 1980 г., Россия, Москва
- 3) 1976 г., Канада, Монреале

4. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- 1) в 1968 г. Париж, Франция
- 2) **в 1952 г., Хельсинки, Финляндия**
- 3) в 1998 г., Нагано, Сеул

5. Первое употребление этого слова на Руси относится к 12 веку, его упомянул митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху

- 1) сани
- 2) мяч
- 3) **лыжи**

6. Какой русский князь в своем своеобразном завещании, которое называется «Поучение чадам своим», перечислил занятия молодых князей на каждый день, упоминая охоту, верховную езду среди важнейших дел?

- 1) Ярослав Мудрый
- 2) **Владимир Мономах**
- 3) Мстислав Храбрый

7. В каком году в Москве впервые прошел чемпионат мира по легкой атлетике?

- 1) **2013 год**
- 2) 2006 год
- 3) 1983 год

8. Прототипом какого вида спорта явились выступления русских цирковых атлетов — Михайлова, Ступина, Знаменского, Поддубного?

- 1) многоборье
- 2) тяжелая атлетика
- 3) **борьба**

9. Как называется самое массовое спортивное мероприятие на территории РФ в программу которого включены забеги дистанции от 1 км до 12 км?

1) Лед надежды нашей

2) **Кросс нации**

3) Лыжня России

10. Этот хоккеист двукратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира, многократный чемпион Европы, трехкратный обладатель кубка Стенли.

1) Харламов Валерий Борисович

2) Третьяк Владислав Александрович

3) **Фетисов Вячеслав Александрович**

Ответы на тест выделены жирным шрифтом

Для прохождения практической части обучающиеся должны выполнить следующие нормативы:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,3 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11 с)	Бег на 60 м со старта (не более 11,5 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Тройной прыжок (не менее 4м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 4м)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

2.6 Методическое обеспечение программы

Методы обучения.

На всех этапах начальной подготовки спортсменов используют общепринятые методы обучения, в том числе при разучивании новых технических приемов и совершенствования техники двигательных действий.

Методы слова относятся к числу наиболее широко используемых методов в практике обучения двигательным действиям. Он обеспечивает формирование логического образа действия, поскольку раскрывает внутренние механизмы его построения, которые не удастся выявить при наблюдении.

Вербальная информация воспринимается лучше, если объяснение точно, кратко, эмоционально и ясно.

Метод практического упражнения предполагает усвоение и закрепление нового двигательного действия и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнений. Их подбор зависит от ряда условий, и в первую очередь, от избранного преподавателем метода разучивания.

Чтобы овладеть каким-либо действием, его нужно вначале правильно воспроизвести, а затем, в процессе многократного повторения закрепить.

С этой целью на практике используются методы целостного, расчлененного и комплексного разучивания нового.

Активность юных спортсменов направляется на усвоение теоретических знаний о способе решения конкретной двигательной задачи и практическом овладении данным способом на уровне двигательного умения, а затем и навыка. В качестве основного используется метод практического упражнения в сочетании со словесными и наглядными методами передачи учебной информации. Учитывая специфику настольного тенниса как спортивной игры, для закрепления и совершенствования разучиваемых двигательных действий широко применяют основные методы – это игровой и соревновательный методы.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами: повторный метод, метод неопредельных усилий (30-50%), метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений, соревновательный и игровой методы. Для воспитания скоростных способностей и выносливости юных спортсменов применяются в основном: повторный, игровой интервальный и другие методы. На этапе углубленного разучивания приемов в настольном теннисе (техническая подготовка) широко используют также основные - игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Методические рекомендации, обеспечение безопасности занятий.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годичного цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными спортсменами тренерам необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного спортсмена нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей должны отвечать трем требованиям: техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения); упражнения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить, как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект можно применять игру в настольный теннис, игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных спортсменов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

6. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

В ходе подачи теоретического материала, поскольку внимание у детей неустойчиво, его объем должен быть невелик, а рассказ быть четким, кратким, образным. Показ, демонстрация приема, действия должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Упражнения на гибкость проводятся после хорошей разминки; во второй половине дня (суточная периодизация); систематично (не накапливается «запас прочности»); постепенно увеличивая амплитуду движения.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных спортсменов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных спортсменов.

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

1) Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

2) Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

3) Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

4) Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

5) Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

6) Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

7) Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

8) Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

9) Групповые практические занятия;

10) Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

11) Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

12) Самостоятельные тренировки по заданию педагога;

13) Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

14) Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся;

Основная часть: выполнение практической части учебного.

Заключительная часть: оценивание занимающихся.

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия.

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок.

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся.

2.7 Список литературы

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис /А. Н. Амелин. –М.: ФиС, 1982

2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.

3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС,1979

4. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

5. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991

6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997

7. Ефремова А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой 97 квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.

8. Гогунев Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта - М.: – CADEMIA, 2000.
9. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
10. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
11. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин; РГАФК. – М., 2000. – 160 с
12. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.
13. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
15. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).